

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Шадринска  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

«Рассмотрено»

на заседании методического  
объединения

«29 » августа 2019 года



«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ № 8»

Поспелова В.А.

Приказ № 149

от «30» августа 2019 года

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

1-4 классы

Шадринск

## Пояснительная записка

### Статус документа

Программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
2. Примерной программы начального общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
3. Матвеев А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2013.
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. - М.: Просвещение, 2011.
5. Планируемых результатов начального общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
6. Учебного плана МКОУ «Средней общеобразовательной школы №8»
7. Матвеев А. П. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев; Российская академия наук, Российская академия образования; изд-во «Просвещение», - М.: Просвещение , 2013.

### Место учебного предмета на данной ступени образования

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует формированию универсальных способностей (компетенций) человека.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

-умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Формирование данных компетенций реализуются через внедрение в практику работы педагогических технологий: здоровьесберегающие, игровые, групповые, развивающего обучения, технология сотрудничества.

#### **Межпредметные связи**

Наиболее тесные и органические связи физкультуры как предмета осуществляются с основами окружающего мира, биологией и анатомией человека, ОБЖ (основами безопасности жизнедеятельности).

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала и более высокий уровень владения навыками по физической культуре.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 часов, из них в 1 классе- 99 часов, а со 2 по 4 класс- по 102 часа ежегодно.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Особенности организации учебного процесса**

Данный курс создан на основе личностно-ориентированных, деятельностно-ориентированных и культурно-ориентированных принципов.

#### **Новизна учебной программы**

Программой предусмотрено формирование личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных действий, как основа умения учиться.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях успеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и

др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения** (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам).

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1- 3кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой . на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх- вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### ***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и на двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20см); передача набивного мяча (1-2кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## 1 класс

Физическая культура.

Что такое физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

Как возникли физические упражнения.

Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

Чему обучают на уроках физической культуры

Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.

Кто как передвигается. Как передвигаются животные.

Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.

Как передвигается человек.

Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).

Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.

Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.

Подбор одежды в зависимости от погодных условий.

Подвижные игры.

Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.

Режим дня. Что такое режим дня.

Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.

Утренняя зарядка.

Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека.

Упражнения утренней зарядки.

Физкультминутка.

Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.

Личная гигиена.

Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Осанка. Что такое осанка.

Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.

Упражнения для осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.

Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.

Ступающий шаг.

Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов.

Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.

Скользкий шаг.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Команды лыжнику.

Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!».

Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Одежда лыжника. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.

Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека

Строевые упражнения. Построения.

Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

Исходные положения.

Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

Основные способы передвижения. Простые способы передвижения.

Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека

Ходьба и бег как самые распространённые

способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.

Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд).

Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения.

Изменение скорости ходьбы и бега.

Как составлять комплекс утренней зарядки.

Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.

Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.

Подвижные игры.

Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.

Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.

Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.

Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.

Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах

физкультминуток и их оптимальная дозировка.

Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.

Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!»,

«Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».

Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».

Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.

Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.

Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.

Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.

Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.

Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.

Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).

Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); и высоту с места (толчком двумя). в длину

Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах: упражнения для развития выносливости и координации движений на лыжах в условиях игровой деятельности.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п.

Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.

Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.

Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).

Баскетбол: передачи и ловля мяча

Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Подвижные игры разных народов

Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки развитие силовых способностей

На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей

Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта

## Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Учебно-тематический план «Физическая культура» 1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3ч
2	Способы физкультурной деятельности	4ч
3	Физическое совершенствование	92ч
<b>Итого</b>		<b>99ч</b>

**Учебно-тематический план  
«Физическая культура» 2-4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Знания о физической культуре	4ч
<b>2</b>	Способы физкультурной деятельности	6ч
<b>3</b>	Физическое совершенствование	92ч
<b>Итого</b>		<b>102ч</b>

**Распределение учебного времени по четвертям**

**1 класс**

<b>Название раздела программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Учебные четверти</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Знания о физической культуре	3	3			
Способы физкультурной деятельности	4	4			
Лёгкая атлетика	24	17			7
Спортивные и подвижные игры	24		19		5
Гимнастика с основами акробатики.	22			10	12
Лыжная подготовка.	22		5 17		
	<b>99</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>

**Распределение учебного времени по четвертям**

**2 класс**

<b>Название раздела программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Учебные четверти</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Знания о физической культуре	4	4			
Способы физкультурной деятельности	6	6			
Лёгкая атлетика	24	12			12
Спортивные и подвижные игры	24	2	17		5
Гимнастика с основами акробатики.	22			15	7
Лыжная подготовка.	22		7	15	
	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Распределение учебного времени по четвертям**

**3 класс**

<b>Название раздела программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Учебные четверти</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Знания о физической культуре	4	4			
Способы физкультурной деятельности	6	6			
Лёгкая атлетика	24	12			12
Спортивные и подвижные игры	24	2	17		5
Гимнастика с основами акробатики.	20			13	7
Лыжная подготовка.	24		7	17	
	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Распределение учебного времени по четвертям**

**4 класс**

Название раздела программы	Кол-во часов	Учебные четверти			
		1	2	3	4
Знания о физической культуре	4	4			
Способы физкультурной деятельности	6	6			
Лёгкая атлетика	24	12			12
Спортивные и подвижные игры	24	2	17		5
Гимнастика с основами акробатики.	22			15	7
Лыжная подготовка.	22		7	15	
	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Планируемые результаты освоения программы «физическая культура» в 1-4 классе**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Личностные**

<i>У учащихся будут сформированы</i>			
<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели.	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели.	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели; - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели; - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - оказание бескорыстной помощи сверстникам; - проявление положительных качеств личности, управление эмоциями в различных ситуациях и условиях.
<b><i>Учащийся получит возможность научиться</i></b>			

**Регулятивные**

<i>У учащихся будут сформированы</i>			
<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий;</p> <p>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий;</p> <p>- организация самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки при их выполнении;</p> <p>- учет правил в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- оценивание правильности выполнения двигательных действий;</p> <p>- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</p> <p>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p>- организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки и организация отдыха при их выполнении;</p> <p>- учет правил в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- оценивание правильности выполнения двигательных действий;</p> <p>- объективная оценка результатов своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</p> <p>- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</p> <p>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p>- организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении,</p>

			так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности; - бережное обращение с инвентарем и оборудованием.

**Познавательные**

<b>У учащихся будут сформированы</b>			
<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
- осуществлять анализ выполненных действий; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	- осуществлять анализ выполненных действий; -нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); -моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	- осуществление анализа выполненных действий; - характеристика физических упражнений, качеств, показателей; - нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие); -моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий; - творческое	- осуществление анализа выполненных действий; - характеристика физических упражнений, качеств, показателей; - нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие); -моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий; - творческое

		отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - осуществление поиска информации с использованием учебника.	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - осуществление поиска информации с использованием учебника.

**Коммуникативные**

<i>У учащихся будут сформированы</i>			
<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
- уметь слушать и вступать в диалог;	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении; - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; -пересказывать тексты по истории физической культуры.	- умение слушать и вступать в диалог; - взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - доступное объяснение правил; - описание упражнений (техник); - осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.	- умение слушать и вступать в диалог; - взаимодействие в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр; - доступное объяснение правил; - описание упражнений (техник); - осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*У учащихся будут сформированы*

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и.</li> <li>• определять состав спортивной одежды в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);</li> <li>• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и;</li> <li>• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми.</li> <li>• характеризовать роль и значение утренней</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения», в разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>• рассказывать о зарождении физической культуры у древних народов Руси;</li> <li>• рассказывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;</li> <li>• характеризовать и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).</li> <li>• характеризовать показатели физического развития, показатели физической подготовки, роль и значение утренней зарядки,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения»;</li> <li>• рассказывать о развитии физической культуры в России в XVII—XIX вв.;</li> <li>• рассказывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;</li> <li>• характеризовать и различать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения, по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие);</li> <li>• объяснять роль отдыха во время выполнения физических упражнений,</li> </ul>

<p>зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать основные физические качества и различать их между собой.</li> </ul>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, водного закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать особенности игр: футбол, баскетбол, волейбол.</li> </ul>	<p>значение закаливания в естественных условиях, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать особенности изучаемых видов спорта.</li> </ul>
--	--	---	--

<b>Учащийся получит возможность научиться</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;</li> <li>• планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</li> </ul>

<i>физического развития и физической подготовленности.</i>	<i>физического развития и физической подготовленности.</i>	<i>физического развития и физической подготовленности.</i>	<i>ости.</i>
--	--	--	--------------

## Раздел «Способы физкультурной деятельности»

<i>Обучающийся научится</i>			
<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;</li> <li>• измерять показатели физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• вести систематические наблюдения за их динамикой;</li> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</li> <li>• осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</li> <li>• осваивать навыки графической записи физических упражнений и оформления результатов измерения</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>для глаз;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>показателей физического развития;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности и элементарные соревнования в развитии физических качеств;</li> <li>• измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями и различными способами регулировать физическую нагрузку.</li> </ul>
--	--	--	---

**Обучающийся получит возможность научиться**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• оценивать свое состояние после закаливающих процедур.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выявлять связь физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;</li> <li>• планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;</li> <li>• планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья,</li> </ul>
--	---	--	--

	<i>культуры трудоу.</i>	<i>с</i>	<i>физического развития и физической подготовленн ости.</i>	<i>физического развития и физической подготовленн ости.</i>
--	-----------------------------	----------	---	---

## Раздел «Физическое совершенствование»

<i>Обучающийся научится</i>			
<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;</li> <li>• составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток ;</li> <li>• осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила техники безопасности;</li> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>• осваивать, правильно выполнять и описывать технику легкоатлетически х , гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;</li> <li>• осваивать двигательные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила техники безопасности;</li> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>• выполнять упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы, элементы ритмической гимнастики и танцев;</li> <li>• правильно выполнять и описывать технику легкоатлетически х,</li> </ul>

<p>бревно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> <li>• выполнять передвижение на лыжах.</li> </ul>	<p>легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>	<p>действия, составляющие содержание подвижных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;</li> <li>• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;</li> <li>• проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;</li> <li>• составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</li> <li>• различать и выполнять строевые команды;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>	<p>гимнастических и акробатических упражнений (бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, стартовать с произвольного старта, бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м., стартовать с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места, организуя команды и приёмы, акробатические упражнения и упражнения прикладного характера, осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической стенке, выполнять простейшие акробатические и гимнастические</p>
--	---	---	--

		<p>композиции; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;</li><li>• осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</li><li>• выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;</li><li>• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;</li><li>• играть в подвижные игры;</li><li>• проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;</li><li>• составлять элементарные правила</li></ul>
--	--	---

			<p>соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>
<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>			
<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> <li>• проводить водные закалывающие процедуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

**Раздел «Знания о физической культуре»  
Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физической культуры»**

**Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- оценивать свое состояние после закаливающих процедур.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять передвижение на лыжах.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
--------------------------------------	-----------

<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры;
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий;
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог;

### **Планируемые результаты освоения**

#### **программы «физическая культура» во 2 классе**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Знания о физической культуре**

##### **Обучающийся научится:**

- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Обучающийся научится:**

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели.
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; - поиск ошибок при выполнении учебных заданий; - организация самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); - моделировать комплексы упражнений с учетом их цели:

	на развитие силы, быстроты; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении; - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; -пересказывать тексты по истории физической культуры.

### **Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 3 классе**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения», в разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- рассказывать о зарождении физической культуры у древних народов Руси;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости и равновесия).
- характеризовать показатели физического развития, показатели физической подготовки, роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, водного закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать особенности игр: футбол, баскетбол, волейбол.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;
- планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- проводить водные закаливающие процедуры.

## Раздел «Физическое совершенствование»

### **Выпускник научится:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- осваивать, правильно выполнять и описывать технику легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- различать и выполнять строевые команды;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели; - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки при их выполнении; - учет правил в планировании и контроле способа решения; - оценивание правильности выполнения двигательных действий; - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; - поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.

<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление анализа выполненных действий;</li> <li>- характеристика физических упражнений, качеств, показателей;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие);</li> <li>- моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий;</li> <li>- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;</li> <li>- осуществление поиска информации с использованием учебника.</li> </ul>
-----------------------	--

### **Планируемые результаты освоения**

#### **программы «Физическая культура» обучающимися 4 класса**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения»;
- рассказывать о развитии физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать и различать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения, по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие);
- объяснять роль отдыха во время выполнения физических упражнений, значение закаливания в естественных условиях, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать особенности изучаемых видов спорта.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;
- планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать навыки графической записи физических упражнений и оформления результатов измерения показателей физического развития;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности и элементарные соревнования в развитии физических качеств;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями и разными способами регулировать физическую нагрузку.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- проводить водные закаливающие процедуры в естественных условиях.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы, элементы ритмической гимнастики и танцев;
- правильно выполнять и описывать технику легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений (бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, стартовать с произвольного старта, бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м., стартовать с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места, организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и упражнения прикладного характера, осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической стенке, выполнять простейшие акробатические и гимнастические композиции; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета);
- выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;
- играть в подвижные игры;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия физической культурой;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- оказание бескорыстной помощи сверстникам;</li> <li>- проявление положительных качеств личности, управление эмоциями в различных ситуациях и условиях.</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</li> <li>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки и организация отдыха при их выполнении;</li> <li>- учет правил в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- оценивание правильности выполнения двигательных действий;</li> <li>- объективная оценка результатов своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>- организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности;</li> <li>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием.</li> </ul>
<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление анализа выполненных действий;</li> <li>- характеристика физических упражнений, качеств, показателей;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие);</li> <li>- моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий;</li> <li>- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;</li> <li>- осуществление поиска информации с использованием учебника.</li> </ul>
<b>Коммуникативные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение слушать и вступать в диалог;</li> <li>- взаимодействие в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>- доступное объяснение правил;</li> <li>- описание упражнений (техник);</li> <li>- осуществление взаимного контроля и оказывание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.</li> </ul>

**Контроль уровня обученности**  
**Уровень физической подготовленности**  
1 класс

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Уровень</b>
-------------------------------	----------------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 3 мин.	Без учета времени					

**Контроль уровня обученности  
Уровень физической подготовленности  
2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 4 мин.	Без учета времени					

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 2 КЛАСС**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Контроль уровня обученности  
Уровень физической подготовленности  
3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Контроль уровня обученности**

#### **Уровень физической подготовленности**

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Данная программа обеспечивается учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2011.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Печатные пособия</i>		
<b>Программы</b>		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).	1	
Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч.2.– 4-е изд., переработанное. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).	1	
Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2013г.	1	
<b>Учебники</b>		
Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2013; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2011; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 3-4 кл. — М., 2013.	2	
<b>Методическая литература</b>		

Физическая культура. 1-4 класс: система уроков по учебнику А.П.Матвеева/ авт. сост. А.Ю.Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012.	1		
Журнал «Физическая культура в школе»	1		
Журнал «Спорт в школе»	1		
<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>			
компьютер	1		
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
Бревно напольное (3 м)	1		
Козел гимнастический	1		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2		
Стенка гимнастическая	2		
Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	4		
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	1		
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	40		
Палка гимнастическая	25		
Скакалка детская	25		
Мат гимнастический	5		
Коврики: гимнастические, массажные	25		
Кегли	15		
Обруч пластиковый детский	10		
Планка для прыжков в высоту	1		
Стойка для прыжков в высоту	1		
Рулетка измерительная	1		
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1		
Льжи детские (с креплениями и палками)	25		
Щит баскетбольный тренировочный	2		
Сетка для переноса и хранения мячей	1		
Жилетки игровые с номерами	10		
Сетка волейбольная	1		
Аптечка	1		
<b>4. Игры и игрушки</b>			
Стол для игры в настольный теннис	1		
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	1		
<b>5. Оборудование класса</b>			
Станок хореографический	1		